CÓMO PARAR DE RONCAR

AUTOR

ALBA RAMOS SANZ

Las estadísticas reflejan que alrededor del 45% de los españoles asegura roncar habitualmente y un 30% reconoce hacerlo ocasionalmente. Un problema que suele afectar más a los hombres ya que, según los datos de la **Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica** (SEPAR), el 50% de los varones **roncan** al menos cinco días a la semana, mientras que en el caso de las mujeres el porcentaje disminuye hasta el 25%. Más allá de afectar a los compañeros de cama que ven interrumpido su sueño por estos molestos **ruidos nocturnos**, roncar puede derivar en problemas de salud como la **bronquitis crónica**, enfermedades **cardiovasculares** e incluso un estudio halló que triplica las probabilidades de desarrollar **diabetes** tipo 2.



Hoy en día existen muchos aparatos para dejar de roncar, aquí os voy a dejar algunos que os resultarán muy efectivos:



Cómpralo aquí.



Cómpralo aquí.



Cómpralo aquí.